



# Café: un buen aliado para mejorar la supervivencia de los más mayores

Un estudio de la UMH demuestra los efectos positivos de esta bebida estimulante en la tercera edad

■ Tamara García

**A** primera hora de la mañana al despertar, a mediodía con los compañeros de trabajo o después de la comida principal. Sea cual sea el momento de su ingesta, el café es indiscutiblemente una de las bebidas más consumidas en la dieta mediterránea. Por esta razón, investigadores de la Universidad Miguel Hernández (UMH) de Elche han puesto en marcha un nuevo estudio para analizar los efectos positivos del café sobre la población mayor de 65 años.

La investigación forma parte de la tesis doctoral de la enfermera Laura Torres y demuestra que el 70% de la población valenciana mayor de 65 años bebe café a diario y que su consumo habitual está asociado a una menor mortalidad cardiovascular. La directora de esta tesis es la profesora Manuela García de la Hera, investigadora de la Unidad de Epidemiología de la Nutrición (EPINUT) de la UMH, que dirige el profesor Jesús Vioque.

En esta investigación se evaluó concretamente el consumo de café y la supervivencia de 903 personas mayores de 65 años, que participaron en dos encuestas de salud con muestras representativas, realizadas

a mediados de los noventa y principios de 2000 (a los 6 y 12 años desde el comienzo del estudio). "Gracias a que teníamos los datos de ambos estudios poblacionales, tanto el de la "Encuesta de Nutrición y Salud realizada en la Comunidad Valenciana", como el estudio europeo "Eureye-Spain", decidimos comparar los datos referentes al café, ya que es una bebida que presenta cierta controversia", explica la doctoranda Laura Torres. Además, la profesora Manuela García añade: "En la Unidad de Epidemiología de la Nutrición estudiamos la relación que existe entre los alimentos, la dieta y la enfermedad. Para ello, nuestro grupo ha validado una serie de cuestionarios de frecuencia alimentaria, con los que recogemos datos sobre la alimentación habitual de las personas durante el año previo a entrevista. El café era una de las bebidas que se habían recogido en ambos cuestionarios poblacionales y, por ello, hemos podido unir los dos estudios".

Uno de los primeros pasos que siguieron las investigadoras en este estudio fue decidir qué aspectos del café eran más interesantes y, de forma natural, encontraron los dos grandes pilares de esta investigación. Por un lado, qué factores se asociaban a su consumo, es decir, qué hace que las personas consuman más o menos café. Por otro lado, se quiso estudiar qué sucede cuando

se consume café. Si su ingesta está relacionada o no con un aumento o disminución de la mortalidad por enfermedad cardiovascular o por cáncer.

Durante el período de estudio, se observó una menor mortalidad cardiovascular. Aquellas personas que consumían hasta una taza de café al día presentaron un 18% menos de mortalidad por enfermedades cardiovasculares, en el caso de dos tazas diarias, este porcentaje ascendía al 62%. Este efecto resultó estadísticamente significativo a los 6 años del inicio del estudio, pero se atenuó en la segunda fase (a los 12 años del seguimiento), cuando la muestra presentaba una edad más avanzada.

Por otra parte, no se observó ningún efecto notable en la mortalidad total o por cáncer, aunque sí es cierto que el consumo de café va en la línea de la reducción del riesgo de mortalidad por enfermedades por cualquier causa. Además, tampoco existen diferencias entre el café cafeinado o el descafeinado. "Nuestros resultados muestran una disminución del riesgo con ambos tipos de café. El mayor efecto se ve en el café total, que es la suma del café descafeinado y el cafeinado, ya que en muchos casos la muestra de la población tomaba ambos en su día a día, pero en los dos encontramos beneficios", expone la doctoranda Torres.





Manuela García de la Hera y Laura Torres  
Epidemiología de la Nutrición UMH

## “Decidimos comparar los datos referentes al café, ya que es una bebida que presenta cierta controversia”, explica la investigadora Laura Torres

Por todo ello, los autores concluyen que, a expensas de más estudios, el consumo de café en población de edad avanzada parece ser un hábito seguro. Por una parte, protege de la mortalidad cardiovascular, y por otra, no se ha encontrado relación con el aumento o disminución de la esperanza de vida de los consumidores habituales. Sin embargo, no hay una conclusión definida acerca de la dosis mínima recomendable: “No existe evidencia de la dosis mínima recomendable de consumo de café y, por el contrario, tampoco de una máxima. Los estudios que han podido evaluar la ingesta de más de cinco y seis tazas de café al día encuentran una disminución del riesgo, aunque no es determinante”, aclara Laura Torres.

Uno de los pilares de esta investigación, además de demostrar que el café protege de la mortalidad cardiovascular, es el enfoque en personas mayores de 65 años. “Hay trabajos publicados sobre la población general, pero el análisis en mayores de 65 años es escaso. En población mediterránea no existía nada hasta ahora”, explica la profesora García de la Hera. Además, Laura Torres añade: “El problema que hay con los estudios existentes es que abarcan un rango muy amplio de edad y no están enfocados en la población mediterránea”.

Este proyecto de investigación también ha podido contribuir con sus resultados a desmentir algunos mitos clásicos de la ingesta del café. “Los estudios previos sugieren que aquellas personas que toman café de forma habitual desarrollan tolerancia a los efectos negativos que tiene la cafeína, como, por ejemplo, el aumento de la tensión o el nerviosismo. Por los resultados, parece que quienes consumen café de forma regular se vuelven inmunes a los efectos de la cafeína. En estos casos se estarían beneficiando de los componentes antioxidantes y enriquecedores del café sin efectos nocivos”, expone Laura Torres.

El estudio continuará próximamente su recorrido analizando otros grupos de edad. “Ya conocemos qué sucede en mayores de

65 años. Ahora queremos saber qué ocurre con la población joven y adulta respecto al consumo de café”, aclara la investigadora Torres. Con ello, será posible observar si el consumo diario de café también es aconsejable para un abanico más amplio de la personas. “Estamos haciendo los mismos análisis para la población general y queremos observar cuál es el efecto del consumo de café y la mortalidad en todos los períodos de la vida. Ahora estudiamos el consumo de café en grupos de edad a partir de los 20 años, por lo que pronto tendremos una población más representativa”, señala Manuela García.

Los resultados de este trabajo ya han sido publicados en el *European Journal of Nutrition*, revista clasificada en el primer cuartil del JCR (Q1) y en el *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Q2). Además, los artículos se pueden consultar en los enlaces:

[www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30066178](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30066178)

y [www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30082581](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/30082581)